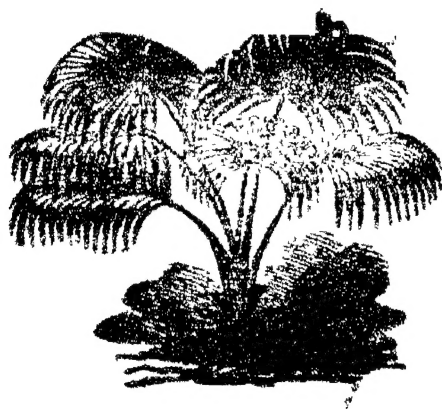


VILLAGE SANITATION

ગામડાંનું આરોગ્ય



PRICE 3 PIES.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક

૧૪૪૩૫

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ

ગામડાંનું

આરેખ

વિષય

ક્ર. : ૫૫૦૮૭૩૩૯

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અ.મ.દાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૪૪૩૫

# ગામડાંનું આરોગ્ય.

૬  
જા.૧. મરણનું પ્રમાણ અને ગામડાંનું અનારોગ્ય.

(૧) મરણનું મોટું પ્રમાણ.

હિન્દુસ્તાનમાં દર વરસે દર હજારે ૩૦ ઉપરાંત માણસ મરી જાય છે. જાપાનમાં હજારે ૨૧ અને ઇંગ્લાંડ તથા અમેરિકામાં હજારે ૧૫ થી ૧૭ માણસો મરે છે. ખીજી રીતે જોતાં હિન્દુસ્તાનમાં માણસની સરાસરી આવરદા ૨૩ વર્ષની અને અમેરિકાનાં સંયુક્ત સંસ્થાનોમાં ૪૪ વર્ષની છે.

જુદા જુદા દેશના મરણપ્રમાણમાં આટલો બધો ફેર કેમ આવે છે ? હિન્દુસ્તાનમાં મરણપ્રમાણ વધારે કેમ હશે ? આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે હિન્દુસ્તાનમાં આરોગ્ય જાળવવાની દરકાર ઓછી છે. ખાસ કરી રીતે હિન્દુસ્તાનમાં ઘરોમાં જોઈએ તેટલું અજવાળું મળતું નથી અને કેટલાંકમાં તો લેજ હોય છે. રસ્તા અને ઘરનાં પાણીમાં તેમજ વાડામાં ગંદકી હોય છે, તથા પાણી પણ ઓકળું મળતું નથી. જ્યાં ઘર અંધારાવાળાં, વાડા ગંદા અને પાણી ખસ્વચ્છ હોય ત્યાં રોગનાં જંતુઓ પ્રુષ્કળ થાય છે. એ જંતુઓથી રાગ થાય છે, તેથીજ ઘણાં માણસો મરી જાય છે.

(૨) ગામડાંમાં સ્વચ્છતાની જરૂર.

ઘણાખરા દેશોમાં ખેડુતો પોતપોતાનાં ખેતરોમાં જુદા જુદા રહે છે. પરંતુ હિન્દુસ્તાનમાં નો તેઓ ગામમાં મળી રહે છે. તેથી લોકોએ પોતાની ટેવો અને રીતરિવાજ એવાં રાખવાં જોઈએ કે જેથી તંદુરસ્તી બહુ સારી રીતે જળવાય. જે દેશમાં

લોકો એકજથ્થે રહેતા નથી, ત્યાં જો કોઈ કુટુંબમાં કોઈ રોગ થાય તો તે એકદમ ખીજાં કુટુંબોમાં ફાળવ થઈ શકતો નથી.

આપણા દેશની માફક જ્યાં ઘરો પાસે પાસે હોય ત્યાં લોકોએ એવી રીતે વર્તવું જોઈએ, કે જેથી પોતાના પાડોસીનાં તંદુરસ્તીને નુકસાન ન થાય. આ રીતે ગામની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે બધાએ સંપ કરી તંદુરસ્તીના નિયમો સારા સારી રીતે પાળવા જોઈએ.

## ૨. માંદગી અને જંતુઓનો સંબંધ.

### (૧) જંતુઓથી થતી માંદગી.

હજી સુધી હિન્દુસ્તાનમાં ઘણા લોકોનું એવું માનવું છે કે માંદગી દેવદેવીના કોપથી આવે છે. જ્યારે કોઈ માંદું પડે છે ત્યારે કહે છે કે, “હું શું કરું? મારા નસીબમાંજ માંદગી હશે. આ તો કોઈ દેવનો કોપ છે.” પરંતુ ખરી વાત એ છે કે, ઘણા રોગો તો આપણી આબુખાબુની ગંદકી અથવા ખરાબ ટેવો થાય છે. રોગના જંતુઓ પણ તેથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

જંતુ એ એક જાતના ઘણાજ ખારીક જીવો છે. તે એટલા ખારીક હોય છે કે નરી આંખે દેખી શકાતા નથી. તેને જોવા માટે તો સૂક્ષ્મદર્શકચક્ર નામનો કાચ જોઈએ. એ કાચથી જોઈએ તો કોઈ પણ ઝીણી વસ્તુ ઘણી મોટી દેખાય છે.

આ જંતુઓ એક માણસના શરીરમાંથી ખીજના શરીરમાં જાય છે; આથી રોગ થાય છે. માણસના શરીરમાં ફાળવ થયે પછી તે ઘણાજ વધી જાય છે. એ જંતુઓ શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી માણસો માંદાં પડે છે.

જંતુઓ જુદી જુદી જાતના હોય છે. કેટલાક આપણે શ્વાસ વાટે હવા લઈએ છીએ તેની સાથે શરીરમાં ફાળવ થાય છે.

કેટલાક પીવાના પાણી સાથે, તો કેટલાક ખોરાક સાથે અને કોઈ કોઈ તો શરીરના ઘસારાથી શરીરમાં પેસે છે.

આમાંના ઘણાખરા જંતુઓ દરદીના આડાપેશાબમાં હોય છે. જો આડાપેશાબની એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે કે જેથી જંતુઓ નાશ પામે, તો રોગ ફેલાતો અટકે.

દાખલા તરીકે કોઈને ક્ષય થયો હોય. હવે તે માણસ હુમેશાં કપડા પરજ ઉધરસ ખાય અને થુંકે અને પછી તે કપડું બાળી નાખવામાં આવે; તેમજ તેને ખાવાપીવાનાં વાસણ જુદાં રાખવામાં આવે. અથવા ઉકળતા પાણીથી ધોયા વિના ખીજા કામમાં ન લેવાય, તો તે દરદી તરફથી નીકળતા ક્ષયના જંતુઓનો નાશ થાય અને તેનાથી ખીજા કોઈને ક્ષય ન થાય.

## (૨) આબુખાબુની ગંદી જગાઓ તથા આપણી ટેવોથી જંતુ જીવે છે.

ગંદકીથી થતા રોગોમાં ક્ષય, મલેરીઆ, કોલેરા, ટાઇફોઇડ તાવ, મરડો અને જુદી જુદી જાતના કરમ એ મુખ્ય છે.

જો લોકો સમજીને પોતાની આબુખાબુની જગા તથા પોતાનાં શરીર સ્વચ્છ રાખે અને પોતાની ખરાબ ટેવો સુધારે, તો આ રોગો મોટા ભાગે અટકી જાય.

અંગ્રેજીમાં એવી કહેવત છે કે “ફૂપીઆભાર અટકાવ શેર સુધારા કરતાં વધારે સારો.” આપણે આપણાં ઘર અને શરીર એવાં રાખીએ કે ઉંદર, જી, માકણ ચાંચડ, મચ્છર વગેરેને રહેવું ન ગમે, અને રોગના જંતુઓ, કે જે નરી આંખે દેખાય પણ નહિ. એવા બારીક હોય છે, તે ન થાય, તો આપણે રોગનો ઘણો અટકાવ કરી શકીએ.

### (૩) કેવી જગાઓમાં જંતુ થાય છે.

ઘણાખરા જંતુઓ થોડાજ કલાક જીવે છે. જે આપણે તેમને પેદા થતા અટકાવી શકીએ, તો થોડીજ વારમાં તેમનો અંત આવી જાય. કોઈ પણ રોગને ફેલાતો અટકાવવા માટે તે રોગના જંતુઓને પેદા થવાની જગા શોધી કાઢી તેમનો નાશ કરવો જોઈએ. તે જગાને પણ સુધારવી જોઈએ કે ફરીથી ત્યાં કદી જંતુ પેદા થાય નહિ.

લગભગ વીસ મીનીટમાં એક જંતુના જે થાય છે, ખીજી વીસ મીનીટમાં બેના ચાર અને ચારના આઠ એમ વધતાં વધતાં એક દિવસમાં લાખો થઈ જાય છે.

ગામડાંમાં જંતુઓ પેદા થવાનાં સાધારણ સ્થળો કયાં કયાં ગણાય ? ઘર, વાડા, ખાડા, છાણુ, કોઈ પણ જાતનો કચરો અને ગંદું પાણી, એ જંતુને ઉત્પન્ન થવાનાં મુખ્ય ઠેકાણાં છે. આ ઉપરાંત અંધારાવાળી, લેજવાળી અને ગંદી જગાએ જંતુઓ જલદી ઉત્પન્ન થાય છે, અને પુષ્કળ વધે છે.

### ૩. આપણી આબુખાબુની જગાઓ

#### સ્વચ્છ રાખવી.

#### (૧) ઘર.

જે ઘરમાં અજવાળું ખરાબર ન આવતું હોય, અને લેજ રહેતો હોય, ત્યાં ખાસ કરીને ક્ષયના જંતુ વિશેષ થાય છે, કારણ કે ઘરનાં મોટાં માણસોમાં કોઈને ક્ષય થયો હોય છે અને તે જમીન પર ગમે ત્યાં થુકે છે. આ થુકમાં ક્ષયના જંતુઓ હોય છે, તે રમતમાં નાનાં બાળકોના મોઢામાં જાય છે, ત્યાંથી તે સહેલાઈથી તેઓનાં ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે.

ઘરમાં પુષ્કળ અજવાળું અને હવા આવી શકે, એ માટે દરેક ઘરને ખારીઓ હોવી જોઈએ. અજવાળું અને હવા જંતુઓનો નાશ કરે છે. વળી ઘરનું ભોંયતળીઉં બહારની જમીનથી ઓછામાં ઓછું એક ફુટ ઉંચું રાખવું કે ચોમાસામાં ભેજ લાગે નહિ અને પાણી વહી જાય. ભોંયતળીઉં સાફ, કઠણ અને સુકું રાખવું કે જંતુઓને પેદા થવાનું સાફ સ્થળ ન મળે, દિવાલે ચુનો દેવો, કારણ કે તેથી પણ જંતુઓનો નાશ થાય છે. ઘર એક ખીજાંથી છેટાં બાંધવાં કે હવાની આવજા થઈ શકે, સાફ શરીર રાખવા માટે સારી હવાની ખાસ જરૂર છે.

ઢોર માટે કોડ કે છાપરાં જુદાં રાખવાં, પોતાને રહેવાના ઘરમાંજ ઢોર બાંધવાં, એ ઘણી ગંદી ટેવ છે. આપણને જરૂરની હવા ઢોર લઈ લે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તે બધી જગા ગંદી કરી મૂકે છે અને ખરાબ વાસ મારે છે. આ ઉપરાંત ઢોરની ગંદકીથી માખીઓ પુષ્કળ થાય છે.

અનાજ રાખવાની જગા ખરાબર બંધ રાખવી, કે જેથી ઉંદર ન થાય. ઉંદર પ્લેગ ફેલાવે છે, અને પ્લેગથી હિન્દુસ્તાનમાં દર વર્સે હજારો માણસો મરી જાય છે તે વાત સહુના જાણવામાં છે. ચામડાં પણ ઘરમાં પકવવાં નહિ, ચામડાંની ખરાબ વાસ આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી માખીઓ બહુ થાય છે.

## (૨) વાડા.

ગંદા વાડામાં પણ જંતુ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તથા વધે છે. હુમેશાં વાડો વાળવો અને કચરો તથા ખાતર ઘરથી દૂર રાખેલા એક ખાડામાં નાખવું. ખાડા ખાખોચીઆં બધાં પુરી નાખવાં, કારણ કે ખાખોચીઆમાં મચ્છર પેદા થાય છે, અને



મચ્છરથી મલેરીઆ તાવ ફેલાય છે, તેથી જેમ જેમ ખાખોચીઆં પુરાય છે, તેમ તેમ મલેરીઆનો અંત આવે છે.

વાડામાં નાનાં છોકરાંને પણ ઝાડે ફરવા બેસાડવાં નહિ, કારણ કે ઝાડામાં ટાઈફોઇડ, મરડો, કોલેરા વગેરે રોગના જંતુઓ અને કરમનાં ઇંડાં હોય છે.

દક્ષિણ હિન્દુસ્તાનમાં (HOOKWORM) નામનો રોગ બહુ ચાલે છે. માણસો ઝાડે ફર્યા હોય એવી જગાએ ઉઘાડે પગે ફરવાથી તે રોગના જંતુઓ ચોંટે છે, તે આંગળાં વચ્ચે ભરાઈને કુમળી ચામડીમાં થઈ શરીરમાં પેસે છે, તે માણસના શરીરમાંથી લોહી પીએ છે અને માણસને નબળો, લોહી વગરનો તથા કામ કરવાને અશક્ત કરી નાખે છે.

એવો અંદાજ કાઢવામાં આવ્યો છે કે, હિન્દુસ્તાનમાં લાખો માણસો પોતાની શક્તિ કરતાં અર્ધું કામ કરી શકે છે, અને કેટલાંક તો અર્ધું પણ કરી શકતાં નથી, આનું કારણ આ રોગ છે.

### (૩) રસ્તા—મહોલ્લા—શેરીઓ.

જે વાત વાડા વિષે કહી તે મહોલ્લાને પણ લાગુ પડે છે. રસ્તા હમેશાં વાળવા બેઠાં અને તેમને ઘર તથા વાડાની માફક સ્વચ્છ રાખવા બેઠાં. છોકરાંને રસ્તામાં ઝાડા પેશાબ માટે ન બેસવા દેવાં, કારણ કે તે ઘણી ગંદી ટેવ છે, અને તેથી તંદુરસ્તીને પણ નુકસાન થાય છે.

રસ્તામાં ઝાડે ફરવા બેસવું અને તેને સાફ નહિ કરવું પણ ડુક્કર, મરઘાં, કુતરાં કે કાગડાને ખાવા કે ચુંથવા દેવું, એ ટેવ તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણીજ કંટાળો ઉપજાવનાર તથા શરમાવા જેવી છે. રસ્તામાં બેસવાને બદલે

લોકો ખેતરમાં જાય તો મહેનત પડે ખરી, પણ તેથી ગામમાં ગાંઢકી થતી અટકે છે, એટલે એ મહેનત કંઈ હિસાબમાં નથી. ગામના બધા ડાહ્યા માણસોએ સંપ કરીને રસ્તા બગાડનારાઓને શરમાવવા જોઈએ.

### (૪) જાજડ.

જે માણસના મળમૂત્રની બરાબર વ્યવસ્થા થાય તો આખા ગામની તાંદુરસ્તી જાળવવામાં પડતી મોટામાં મોટી મુશ્કેલી દૂર થાય. દરેક શહેરમાં ઘણાં જાજડ રાખવાં જોઈએ, અને તે દરરોજ બરાબર સાફ થવાં જોઈએ.

દરેક સારા કુટુંબમાં ઓછામાં ઓછું એક જાજડ-જેમાં ડાલનો ઉપયોગ થઈ શકે તેવું—હોવું જોઈએ. જે આવું જાજડ હોય તો હુમેશ ભાંગી સાફ કરી, મેલું ખેતરમાં મોટા ખાડા કરી નાખી શકે.

જે લોક ગરીબ હોય, તેમણે જાહેર જાજડમાં અથવા ગામનાં ઘરો, રસ્તા, પગથી, અને તળાવથી દૂર ખેતરમાં જવું.

ખિલાડી જેવાં કેટલાંક પ્રાણીઓ પોતાનું મેલું ખાડો કરી દાટી દે છે. જે માણસો તે પ્રમાણે કરે તો ઘણા રોગ થતા અટકે. ગમે તેમ થાય પરંતુ ડુકકર, કુતરાં કે મરઘાંને તો સાફ કરવા નજ દેવું. વળી જે પ્રાણી મેલું ખાતાં હોય તેનું માંસ પણ કદી ન ખાવું.

જે કોઈ પણ ગામના લોકો સંપ કરે, તો મેલાનો ઉપાય સહેલથી થઈ શકે. ગામથી દૂર ખાઈ જેવો ખાડો ખોદાવવો અને દરેક માણસે ઝાડે ફરવા ત્યાં જવું. ઝાડે ફર્યા પછી દબે જણે મેલા પર માટી નાખવી. આ પ્રમાણે દરેક જણ કરે તેની ચોક્કસાઈ પણ રાખવી જોઈએ.

## ૪. માખીઓ રોગ ફેલાવે છે.

માખી ગામડાની તંદુરસ્તીનો દુશ્મન છે. તેને પેદા થવાની જગા કચરો છે. છાણુ તથા માણસના શરીરમાંથી નીકળતો કોઈ પણ મેલો પદાર્થ માખીને બહુ ગમે છે. આંખના ચીપડા, નાકનું લીંટ, બલખમ, આડો, ઘામાંથી વહેતું પડ, એ બધાંમાં રોગના જંતુ હોય છે. જ્યારે માખી તેના પર બેસે છે, ત્યારે એ જંતુઓ માખીના પગે ચોંટી જાય છે, અને એ માખી આપણા ખોરાક પર કે બજારમાં વેચાતી મીઠાઈ પર અથવા નાનાં બાળકનાં મોં પર બેસે છે; એવી રીતે તરતજ જંતુ શરીરમાં દાખલ થાય છે.

એક વરસમાં એકમાંથી લાખો માખીઓ પેદા થાય છે. માટે જે એક માખીનો નાશ કરે છે તે લાખો નવી પેદા થતી અટકાવે છે. આ નિયમ ઘરમાં પાળવો જોઈએ, એટલુંજ નહિ પણ તે બજારમાં પણ પળાવો જોઈએ. માખી આંતરડાના રોગ, મરડો, કોલેરા અને આડા વગેરે રોગ ફેલાવે છે.

## ૫. શરીર સ્વચ્છ રાખવા વિષે.

### (૧) ન્હાવું.

દરરોજ ન્હાવાની ટેવ ઘણી સારી છે. ખાધા પછી તરત ન ન્હાવું. તે સિવાય કોઈ પણ વખતે ન્હાવામાં વાંધો નથી.

તંદુરસ્ત માણસે ન્હાવામાં ગરમ યા ઠંડું પાણી વાપરવું; પરંતુ માંદાંને હુમેશાં કોંકરવાયા (જરા જરા ગરમ) પાણીથી ન્હવડાવવાં.

જ્યારે ઠંડો પવન ભીના શરીરને લાગતો હોય ત્યારે ન્હાવું સાફ નથી. માંદાં માણસને ગરમ પાણીએ ન્હવરાવવાથી ફાયદો થાય છે. પરંતુ તેમને ન્હવરાવતી વખતે શરીરનો એક ભાગ

ઘોઘ તે બરાબર કોરો કયાં પછી ઢાંકી દેવો અને પછી ખીજે ભાગ લેવો.

શરીરનો દરેક ભાગ સાફ રાખવો. કેટલાંક માણસો માથું કેંવાળ બરાબર સાફ કરતાં નથી. કોઈ દાંત સાફ રાખતા નથી. તો કોઈ કાન અને નાક ધોવાનું ભૂલી જાય છે. વળી કોઈ કોઈને નખ બહુ લાંબા હોય છે, તેથી તેમાં કચરો ભરાઈ રહે છે.

નહાવાથી પોતાનું શરીર તંદુરસ્ત અને સ્વચ્છ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ આપણી સાથે સંબંધમાં આવનારને પણ આપણે સ્વચ્છ હોઈએ તો સાફ લાગે છે.

જો બધી વર્ણના લોક શરીર સ્વચ્છ રાખવાની કાળજી રાખે તો નાતબંધનો ભેદ કાઢી નાખવામાં તે મદદરૂપ થઈ પડે.

નહાવાની જગા ઘરથી દૂર હોવી જોઈએ અને ત્યાં તડકો આવવો જોઈએ.

## (૨) કપડાં ધોવા વિષે.

કેટલાંક માણસો લુગડાં પહેરે છે ત્યારથી તે ફાટીને મેલાં ચીથરાં થઈ જાય ત્યાં સુધી ધોતાંજ નથી અને જો કોઈ તેમને પૂછે તો કહે છે કે, “અમે ગરીબ માણસ ક્યાંથી ધોએલાં કપડાં પહેરીએ?” પરંતુ આ બહાનું નકામું છે.

પોતાની તંદુરસ્તી તથા સ્વમાનની ખાતર દરેક માણસે પોતાનાં કપડાં સ્વચ્છ રાખવાં, ને ફાટેતુટે તો તેને સાંધવાં જોઈએ. ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ ધારે તો જાતે ધોઈને કપડાં સાફ રાખી શકે.

જુઓ, કેટલાંક પ્રાણીઓ સ્વચ્છ રહેવાને કેવી કાળજી રાખે છે! પક્ષીઓ પોતાનાં પીછાં સુંદર, સુઘડ અને ચળકતાં રાખવા કલાકના કલાક સુધી મહેનત કરે છે.

અરે ! બિલાડાં, કુતરાં અને બગદ પણુ માણુસની અને પોતાની જાતનાં પ્રાણીઓની સાથે રહેવાને કેટલી ચોકસાઈ રાખે છે ! તે બિચારાં જીભથી ચાટીનેજ પોતાનું શરીર સાફ રાખે છે, અને આપણને તો ઈશ્વરે હાથ અને બુદ્ધિ આપ્યાં છે તો આપણે સ્વચ્છ રહેવાની કેટલી વધારે કાળજી રાખવી જોઈએ !

## ૬. ચોકખું પાણી અને ચોકખો ખોરાક.

### (૧) પાણી.

પાણી મારફતે ઘણા રોગ ફેલાય છે. જે પાણી એક જગાએ ભરાઈ રહે, તે ઠરીને રહેવાથી સ્વચ્છ થઈ જાય છે. તેથી તળાવનું પાણી પીવા માટે સાફ છે. પરંતુ તળાવનું પાણી પીનારે ઘણી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે. તેમાં કોઈ નદી કે વહેણનું પાણી આવવું ન જોઈએ ; કોઈ ન્હાય, કપડાં ધુએ અથવા તળાવના કાંઠે ખીજી રીતની ગંદકી કરે, તો પણ પાણી બગડે છે. એટલે તળાવનું પાણી પીવામાં જોખમ છે. સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે કુવાનું પાણી કામમાં લેવું.

નાની નદીઓનું પાણી ઘણું કરીને લોકો ન્હાઈને અથવા કપડાં ધોઈને બગાડે છે. તે ઉપરાંત નદીની રેતીમાં મુડદાં દાટે છે અથવા ગંદું પાણી નદીમાં જવા દે છે, માટે નદીનું પાણી ઉકાળ્યા વગર પીવું નહિ.

કુવા જેમ બને તેમ ઉકરડા, તબેલા અને જાજરૂથી દૂર ખોદાવવા. કુવા પાસે મુડદાં કદી દાટવાં નહિ. કુવાનો કાંઠો ઉંચો બાંધી લેવો અને ફરતો ઓછામાં ઓછો આઠ ફૂટનો ઢળતો ચોતરો (કાંઠો) રાખવો. બહારનું પાણી કોઈ પણ રીતે કુવામાં જવા દેવું નહિ.

દરેક કુવા પર ડોલ તથા દોરડું રાખવાં અને દરેક જણે તેનોજ ઉપયોગ કરવો. પાણી ભરવા આવનાર બધાંને પાણી કાઢી આપવા જે એક માણસ રાખી શકાય તો વધારે સારું. જે પાણી ભરવા આવનાર દરેક જણ પોતાની ડોલ વાપરે તો કોઈની ડોલમાં કચરો હોય, તેની સાથે પાણીમાં જંતુઓ જવાનો સંભવ છે. જે આ રીતે પાણીમાં જંતુ દાખલ થાય તો આખા ગામમાં કોલેરા કે તેવો રોગ થવાની ધાસ્તી રહે છે.

જ્યારે ગામમાં ટાઇફાઇડ તાવ, મરડો, કોલેરા કે એવો રોગ ચાલતો હોય, ત્યારે પાણી ઉકાળીને પીવું. પાણી પીવાના કુવા પાસે કોઈએ ઝાડે ફરવું નહિ, તેમજ ન્હાવુંઘોવું પણ નહિ.

અસ્વચ્છ પાણી પીવાથી ઘણાંને વાળો નીકળે છે. આ જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થયા પછી આંતરડાંનાં છિદ્રોમાં મોટા થાય છે અને જ્યારે ઈંડાં મૂકવાનાં હોય ત્યારે આંતરડાંની આમડી સુધી દર પાડે છે. તેજ વખતે સોજો આવે છે અને દરદ થાય છે.

## (૨) ખોરાક.

કુગ ચઢેલું અનાજ, સડેલાં શાકભાજી અને રોગી જનાવરનું માંસ બજારમાં ન વેચાય અને ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ એવી ચીજો ન વાપરે, તો આખા ગામને ફાયદો થાય. આવો ખોરાક ખાવા કરતાં ભૂખે મરવું વધારે સારું છે, કેમકે એવા ખોરાકથી ખાનાર માંદું પડે છે અને ગામમાં રોગ ફાટી નીકળે છે.

ઉંચ વર્ણના લોકો માંસાહાર કેમ નથી કરતાં? એ સવાલ ઘણા પરદેશીઓને નવાઈ પમાડે છે. પરંતુ ગામડાંમાં કેટલાક હલકી વર્ણના લોકો કેવું કોહેલું, સડેલું માંસ વાપરે છે, તે તેઓ જાણે, તો તેમનાં મનનો ભેદ ભાંગી જાય.

ઘણા ઢંડ, ભાંગી અને ખીજી હલકી વર્ણના લોક રોગથી મરી ગયેલાં મરઘાં, બકરાં વગેરે પ્રાણીઓનું માંસ ખાય છે.

તંદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છતા બુદ્ધિશાળી માણસો આવી વસ્તુનો કદી ઉપયોગ કરતા નથી. કેઈ પણ રોગથી મરી ગએલા, કેઈ પણ પ્રાણીનું માંસ કદી ન ખાવું. તંદુરસ્ત જનાવરનું માંસ રાંધતાં પહેલાં તેમાંથી બધું લોહી વહી જવા દેવું અને માંસ ખરાબર સાફ કરવું. ડુકરનું માંસ ખાવાથી આરોગ્યને નુકસાન થાય છે, કેમકે તે રસ્તામાંથી મેલું વગેરે જે મળે તે ખાય છે.

એવાં પણ કેટલાંક માણસો છે કે જે રોગથી મરી ગએલાં ઢારનું માંસ ખાય છે. અરે ! સાપ અને દેડકાં જેવાં પ્રાણી પણ પોતે મારેલું ન હોય, એવાં પ્રાણીનું લક્ષણ નથી કરતાં. ગીધ, કાગડા અને કુતરાંજ મરેલાં પ્રાણીને ખાય છે. નાનામોટા દરેક ગામના લોકોની ફરજ છે કે પોતાના ગામમાં મરતાં તમામ ઢારને ગામથી ઘણે દૂર લઈ ગયા પછીજ ચામડું ઉતારવા દેવું અને પછી ઢારને ખરાબર દટાવવાં.

## ૭. ગામના આરોગ્ય માટે કોણ જવાબદાર છે ?

### (૧) આખું ગામ.

ગામનું આરોગ્ય જાળવવું તે આખા ગામનું કામ છે. જેમ ઘર સાફ રાખવું હોય તો ઘરનાં દરેક માણસે સાફ રહેવું જોઈએ, તેમ જો ગામને સ્વચ્છ અને આરોગ્ય રાખવું હોય, તો ગામનાં બધાં માણસોએ આરોગ્યના નિયમ પાળવા જોઈએ. ફક્ત એકજ માણસ કુવા પર બેઠરકારી રાખે કે ગંદકી કરે તો સેંકડો માણસને કોલેરા થાય ; એક જણ પોતાના વાડામાં ખાડાખાખોચીઆં રાખે, તો આખા ગામમાં મલેરીઆ તાવનાં મચ્છર પેદા થાય ; અને એકજ દરદી રસ્તામાં ઝાડે ફરે તો મરડાના જંતુ આખા ગામમાં ફેલાય.

જે ગામનાં બધાં માણસ આ વાત સમજી જાય અને પોતે નિયમ પાળે, તો આ કામ કરવું જરાએ અઘરું નથી. સ્વચ્છતા પર આખા ગામની તંદુરસ્તીનો કેટલો બધો આધાર છે તેથી ગામનાં બધાં માણસોને વાકેફ કરવાં જોઈએ. જે વખતોવખત ગામની સ્થિતિની લોકોને સમજણ પાડતા રહેવાય તો તેથી લોકોમાં પોતાના ગામ માટે એક જાતનું અભિમાન ઉત્પન્ન થશે, આથી કામ સહેલું થઈ જશે.

રોગ કેવી રીતે પેદા થાય છે, તે વિષે લોકોને માહિતી આપવી અને આખા ગામે મળીને તંદુરસ્તીના નિયમો પળાવવા અને ગુન્હેગાર પર કામ ચલાવવા એક હેતુ ઓશ્રીસર ( આરોગ્ય સાચવનાર અધિકારી ) નીમવો.

### (૨) શ્રીમંતો અને કેળવાએલા.

શ્રીમંત અને કેળવાએલાં સ્ત્રીપુરૂષોની ખાસ ફરજ છે કે, પોતાના ગામમાં વસતા દરેક માણસ પાસે ગામનું આરોગ્ય સાચવવાના બધા નિયમો પળાવવા.

આ બધું કરવા માટે કંઈક પૈસા પણ જોઈએ. તે કેવી રીતે ઉભા કરવા ? ગામના દરેક મિલકતવાળા પર મિલકતના પ્રમાણમાં ફાળો નાખવો. દરેક શ્રીમંત શહેરીએ પોતાના ગામને આરોગ્ય રાખવા પોતાનો ફાળો આનંદથી આપવો જોઈએ. તેણે પોતાનું ઘર કે મહોલ્લો માત્ર સ્વચ્છ રાખી સંતોષ ન માનતાં આખું ગામ સ્વચ્છ રાખવા આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

જે શ્રીમંતો પોતાનું ઘરજ સાફ રાખીને બેસી રહે, તે સ્વાર્થી, પાપી અને મૂર્ખ છે. મૂર્ખ એટલા માટે કે ગામના ગરીબોની બેઠરકારીથી રોગ ફેલાય, તે તેના કુટુંબને પણ છોડતો નથી.

પછી આવા શ્રીમંતો માંદગીમાંથી બચવા અથવા સારા થવા હોમયજ કરાવે છે કે ડૉક્ટરને પૈસા ખવડાવે છે. પરંતુ



જે તેઓ તેજ પૈસા આગળથી ઉદારતા બતાવી ગામના હિત માટે વાપરે તો આખું ગામ એવા રોગમાંથી બચે, અને તેમનાં કુટુંબ પણ તંદુરસ્ત રહે.

સૌથી વધારે જવાબદારી કેળવાએલાની છે, કેમકે તેઓ સુખાકારીને લગતાં પુસ્તકો વાંચવાથી રોગ થવાનાં કારણો તથા તેને કેમ દૂર કરવાં તે જાણે છે. વળી તેઓ એ પણ જાણે છે કે બધા માણસો ભાઈઓ છે અને જે પોતાના ભાઈની સંભાળ રાખતો નથી, તે ઇશ્વર આગળ જવાબદાર છે.

કેળવાએલા માણસોએ પોતાના ગામના આગેવાનોને ગામના લોકોની તંદુરસ્તી સાચવવા, તથા તેઓની પાસે તંદુરસ્તીના નિયમો સખ્ત રીતે પળાવવા માટે આગેવાની લેવા સમજાવવું જોઈએ.

## ૮. રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે શું કરવું ?

### (૧) સંપીને કામ કરવું.

જ્યારે કોઈ રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે ગામના આગેવાનોએ તથા દરેક કુટુંબના વડીલોએ શું કરવું ? ગામડાંની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે આ બહુ અગત્યની બાબત છે. ગામના લોકો ગમે તેટલી કાળજી રાખે, તો પણ કેટલાક રોગ એવા છે કે ફેલાયા વગર રહે નહિ, કારણકે કોઈ કોઈ રોગ આપણી પાસેના ગામવાળાની બેદરકારીથી આવે છે. પરંતુ ઇંગ્લાંડની માફક આપણા દેશમાં બધાં ગામડાંના લોકો સંપ કરીને કાળજી રાખે તો કોઈ પણ રોગ ફેલાય નહિ. પણ બધાં ગામ સ્વચ્છ રહેતાં નથી, તેથીજ સ્વચ્છ રહેતાં હોય તેવાં ગામમાં પણ રોગ ફેલાય છે. માટે ગામના આગેવાનોએ તથા ગામના લોકોએ એવો પ્રસંગ આવે ત્યારે શું કરવું, તેનો આગળથીજ વિચાર કરી રાખવો જોઈએ.

## (૨) પાળવાના નિયમો.

જ્યારે કોઈ રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે નીચેના નવ નિયમ અને તેટલી સખ્તાઈથી પાળવા :—

- (૧) જે ગામમાં રોગ ચાલતો હોય ત્યાંથી કોઈ માણસ આવે, તો તેને આપણા ગામમાં પેસવા દેવો નહિ.
- (૨) શીતળાનો રોગ ચાલતો હોય તો બધાંએ શીતળા કઢાવવા.
- (૩) કોલેરા ચાલતો હોય, તો ઉકાળ્યા વિના પાણી ન પીવું.
- (૪) ચેપી તાવનો વાવડ હોય, તો માકણ અને જીનો નાશ કરવો.
- (૫) દરેક જણે પોતાનું ઘર તથા વાડો સાફ કરવાં અને અને તો ચુનો દેવો.
- (૬) દરેક માણસે પોતાના ઘરનાં ખાવાપીવાનાં તથા રાંધવાનાં વાસણ અને બેડાં વગેરેને માંજીને સાફ કરવાં.
- (૭) રસ્તા રોજ વળાવવા અને લેજવાળી જગાએ તેમજ ખાડાખાઓચીઆંમાં માટી પુરવી.
- (૮) સૌએ પોતાના ખાનપાન સંબંધમાં ખુબ કાળજી રાખવી.
- (૯) ગરીબ માણસોને આ નિયમ પાળવામાં મદદ કરવી.

## સવાલો.

- (૧) હિન્દુસ્તાનમાં મરણપ્રમાણ કેમ ઘણું છે ?
- (૨) ગામડાંની તંદુરસ્તી જાળવવાની જરૂર વિષે વિસ્તારથી લખો.
- (૩) જંતુઓથી રોગ કેવી રીતે પેદા થાય છે તે સમજાવો.

- (૪) કઈ કઈ જગાએ રોગના જંતુ જણાય છે ?
- (૫) કઈ કઈ જગાએ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે ?
- (૬) આપણી આબુખાબુની કઈ કઈ જગાએ હુમેશાં સાફ રાખવી જોઈએ ? (જગાઓનાં નામ આપો.)
- (૭) તંદુરસ્તી માટે ઘર કેવાં જોઈએ ?
- (૮) વાડો તંદુરસ્તી જળવાય તેવો કરવાને શું કરવું ?
- (૯) ગામના રસ્તા કેવા જોઈએ, તેનું વર્ણન કરો.
- (૧૦) બાજર વિષે જે બાણતા હો તે બધું કહો.
- (૧૧) માખીઓ શું શું નુકસાન કરે છે, તે વિસ્તારથી વર્ણવો.
- (૧૨) ન્હાવાનો તંદુરસ્તી સાથે શું સંબંધ છે ?
- (૧૩) કપડાં સ્વચ્છ રાખવાની શું જરૂર છે ?
- (૧૪) શરીર માટે કયા બે પદાર્થો સારા જોઈએ ?
- (૧૫) પાણી સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખી શકાય, તે વિસ્તારથી સમજાવો.
- (૧૬) સારા (તંદુરસ્તી આપનાર) ખોરાક વિષે જે બાણતા હો તે કહો.
- (૧૭) ગામડાંની તંદુરસ્તી માટે કોણ જવાબદાર છે ?
- (૧૮) બધા લોકોએ કેવી રીતે સંપીને કામ કરવું ?
- (૧૯) શ્રીમંતો અને કેળવાયેલાની શું ફરજ છે ?
- (૨૦) કોઈ પણ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે કયા ૬ નિયમ પાળવા જોઈએ ?

